

## あなたの肥満度をチェック

### 肥満度(BMI)を調べてみましょう！

次の計算式であなたのBMI(体格指数)が「肥満」の人は、体重コントロールが必要です。痩せすぎの人で特に女性は正常範囲となるように食事に気をつけてください。やせすぎも将来の健康に大きな問題を生む危険があります。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例) BMI = 50kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 20.8 ▶ 普通体重

#### ●あなたのBMIの判定は？

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	やせすぎ	普通体重	肥満

**やせすぎ**

やせすぎも要注意！貧血や不妊、骨粗しょう症などの原因となります。

**普通体重**

正常の範囲内です。今の体重をキープするように心掛けてください。

**肥満**

がんや糖尿病、動脈硬化など命にかかわる病気にかかる危険性が高くなります。

## 健診Q&A

- Q** 健康には自信があります。健診(検診)は受けなくても大丈夫では？
- A** 心臓病や脳出血、慢性腎臓病などの原因となる高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病やがんの発症初期はほとんど自覚症状がありません。実際、がん患者のうち、4～6人に1人は健康診断などがきっかけで発見されています。
- Q** 去年の健診結果は異状がなかったので、毎年、健診(検診)を受ける必要はないのでは？
- A** 健診を時々受診するだけでは、体の中で密かに進行している病気を見逃してしまうかもしれません。毎年の健診結果を比べることで小さな変化に気づき、生活習慣の改善や予防に取り組みましょう。
- Q** 糖尿病や高血圧で、普段から病院で治療を受けているので、特定健診は受けなくてもいい？
- A** 治療の際の検査では、治療中の病気に関する検査項目に限られます。特定健診は、生活習慣病予防のための健診なので幅広い内容を検査することが可能です。通院は、「治療」のため、健診は、「予防」のためです。通院中の人も、主治医に相談をして特定健診を受診してください。
- Q** 検査の結果を知るのが怖いです。結果が悪いと思うので受けたくないです。
- A** 結果が悪くても、病気を早期に発見すれば治癒することが十分可能です。特定健診結果で生活習慣の改善が必要な人は、保健指導を受けることができます。保健指導を生かして適切な生活習慣を行えば健康に自信が持てます。
- Q** 痩せているので、健診(検診)は受けなくてもいい？
- A** 特定健診はメタボに着目した健診ですが、痩せていてもさまざまな病気が発見されることがあります。毎年健診を受けて、体の状態をチェックしましょう。

自分は健康と思っている人ほど  
健診が必要です！

大津町国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の人へ

集団健診・人間ドックの申し込みが始まります

●健診・健康づくりについて  
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)  
☎096(294)1075

●国民健康保険・後期高齢者医療制度などについて  
役場健康保険課 国保・医療係  
☎096(293)3114

## 健診を受けて自分の健康を証明しよう

「今は元気だし、体調が悪くなったら病院に行けばいい」と思っていませんか？生活習慣病の多くは、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、体調に変化を感じた時にはすでに症状が進んでいて、回復が難しい場合もあります。40歳以上の人がかかる「特定健診」は「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。自分の体を過信せずに、定期的に健診を受けることで生活習慣病を未然に防ぎましょう。

通院では発見できない病気もたくさんあり、毎年特定健診を受診することが大切です。

### 申し込み方法

4月中旬に個人ごとに町から送付する健診の案内を確認のうえ、必要事項を記入して申込書を返送してください。締め切りを過ぎた場合、希望に沿えない場合があります。

申込期限：5月8日(月)

### 注意事項

令和5年度の健診案内を4月に送付します。10月に実施予定のがん複合検診の申し込みも今回提出してください(町国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の加入者には7月送付予定)。

申し込み時に健診受診日は指定できません。問診票に受診日を記載しているので、都合が悪い場合は変更の手続きをしてください。

健診開始日の1週間前になって問診票が届かない場合は必ずご連絡ください。  
※健診または人間ドックは、年度中(5月～令和6年1月)において、いずれか1つだけ受けられます。

### 町が行う健診

#### ●ふるさと総合健診(6月21日～27日)

特定健診(健康診査)とがん検診のセット健診です。人間ドックと同じ内容を、町子育て・健診センターにて半日で受診できます。選ぶ手間が無く、お得に健診を受けられます。



#### ●がん複合検診(10月1日～7日、10月9日～13日、10月16日～21日)

特定健診(健康診査)とがん検診項目を選択して受診できる健診です。がん検診項目のみを受けることも可能です。町国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の加入者も受診できます。  
※11月6日～10日、11月26日～30日は子宮・乳・骨粗しょう症の検診のみ受けることができます。女性検診日があります。



#### ●人間ドック(5月中旬～1月末まで)

30歳以上の町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者は、町が指定する健診機関で希望する人間ドックを受けられます。健診機関やコースにより自己負担金は変わりますが、上限25,000円の補助があります(後期高齢者医療保険の定員は120人です)。  
※国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の滞納がある場合は補助を受けられません。



## 40～74歳 健診の申し込みはオンラインが便利！

上記の「町が行う健診」に健診ごとの専用フォームの二次元コードを掲載しています。スマートフォンで二次元コードを読み込み、お申し込みください。

受付期間 4月14日(金)～5月8日(月) ※24時間申し込み可能

